

Egwuru egwu aka

Su ko mkpisi aka gi



1. Su ko mkpisi aka gi ni ile o tu e go si

2. Keep the other finger joints straight.
Mkpisi ni ile ndi ozo gba ti ya

Ji de ya _____ seconds. Ji de e

È ga e mee fa abuo na ofu mgbe

Nsuko mkpisi aka



1

1. Gba ti a mkpisi aka gi, suko mkpisi ka nke na abuo otu o di na hoto a e se

Ji de _____ nkilisi miniti



2

2. Chii ya azu o tu e se na hoto a.



3

3. Mee kwa ya ozo ka o metu aka nkiti gi o tu e se na hoto a

Ji de _____ nkilisi miniti



4

4. Chii ya azu o tu e se na hoto a



5

5. Sukuo aka gi ozo out e se na hoto a. Chi ya azu ozo.

and return to start position.

Mee ya ozo _____ ugobo

Ije mkpisi aka



1

1. Ti nye aka gi out a na table ka ya
Na table ra lu



2

2. Gba sa mkpisi aka gi o tu a na aku
ku



3

3. Nwe ye aka gi e nu o tu a



4

4. Nwe tu o mkpisi aka gi a na ka
o di mkipsi aka gi nke nnukwu nso



5

5. Mee ya ra egwuruegwu a ozo na
aka nke ozo

Bi do kwa ozo na mbido

Ntu ra aka



Tu a ra aka gi o tu a o di na hoto.
Mee kwa y a ozo na uzo nke ozo.

Mee aka gi n a abuo o tu a

Gbasa mkpisi aka



1

1. Ti nye aka gin a e nu tabulu



2

2. Gbasa mkipisi aka gi ofu
ma.

Ji de nkilisi miniti.

Ntu ru aka azu

1



1. Ji de elastic a na aka gin a abuo, ji de si ya ike,ka o gba ti a rinne o tu e go sin a hoto a.

2



2. gba sa aka gi ofu ma, gba ti a ya, ka e nwelu ya azu o tu o di na hoto e go si

3



3. ji tu e nwayo, nwa obele u oge, new chi e ya azu o tu e go sin a hoto a

O bu na e ji ro ya o fu ma dokita e go si gi o tu e ga eji ji de ya

5

Npi aka



1. Ji de nwa obere boolu a na aka gi o tu a

2. Pi si a ya ike. Zuo ike .

Relax.

Ji aka na abuo mee y ana ofu oge ma l cho.

Npi mkpisi aka



1. Pi a ya ogologo o tu a.

2. Ti nye aka gi o tu a na tabulu,pi y ana etiti aka gi o tu a



3.Pi amkpisi aka gi o tu a o di na hoto, gba sa ha ogologo o tu a



4. Mee ya na aka nke ozo

6

Npi mkipisi aka



1. Pi a ya ogo logo o tu e go si na hoto a

2. Pi a y ana e titi mkipisi aka gi nke na so nke nnukwu o tu o di na hoto a



3. Pi si a ya n'ike gi ni ile



4. Mee ya na mkipisi aka gi ni ile



5. Mee fa abuo na ofu oge

Aka na azu isi



Ji si ike ti nye aka gin a azu isi gin a onu gi

Ji de ya _____ nkilisi miniti

Mee fa abuo na ofu oge

Aka na azu



Ti nye aka gin a azu o tu a

Ji de ya _____ nkilis miniti

Mee fa abuo na ofu oge